

HET vega
Slowcooker
BOEK

75 MAKKELIJKE
RECEPTEN VOOR
ELKE DAG

SABINE KONING

Inhoud

VOORWOORD

6

KOKEN MET EEN SLOWCOOKER – ZO WERKT DAT

8

SOEPEN

12

CURRY'S

36

STAMPPOTTEN

60

ZONDER OVEN SCHOTELS

82

STOOFGERECHTEN

100

NOEDELS, RIJST & PASTA

122

KLEINE GERECHTJES & BIJGERECHTEN

146

REGISTER

170





Voorwoord

Goh, dat ik een tweede slowcookerboek zou schrijven had ik van tevoren niet bedacht. Dat het eerste slowcookerboek ZO'N enorm succes zou worden al helemaal niet. En toch is het zo. Tienduizenden exemplaren zijn er van het boek over de toonbank gegaan en *slowcooken* is populairder dan ooit.

Een van de meestgestelde vragen naar aanleiding van mijn eerste slowcookerboek was: Staan er ook vegetarische recepten in het boek? En hoewel je met deel 1 al een voorproefje hebt kunnen krijgen van al het vegetarische lekkers dat je met een slowcooker kunt maken, neem ik je in het boek dat je nu in handen hebt mee op avontuur.

Dat je met een slowcooker veelzijdig kunt koken weten we, maar met de recepten in dit boek laat ik je zien dat je ook nog eens lekker vegetarisch kunt koken met de slowcooker. Of zelfs helemaal vegan!

Vega slowcookrecepten zijn lekker, kleurrijk en zitten boordevol goede voedingsstoffen. Ik ben zo veel mogelijk weggebleven van vleesvervangers; je zult slechts een handvol recepten tegenkomen waarin ik vleesvervangers als tofu, tempé of seitan gebruik.

Verder gaan we lekker los met groenten en peulvruchten om daarmee een feestje op je bord te krijgen. En dat terwijl de slowcooker al het werk voor je doet. Ideaal toch?!

Heb je nog niet genoeg slowcookinspiratie in huis of heb je vragen? Neem contact met me op via mijn website, www.ohmyfoodness.nl, of stuur me een berichtje via social media waar je me overal kunt vinden onder @ohmyfoodnessnl.

Liefs, Sabine

Handig om te weten

- Slowcookers werken het beste als de pot voor twee derde gevuld is. Minder van een recept maken kan eventueel, maar het is mogelijk dat de kooktijd hierdoor verandert.
- Normaal staat 1 eetlepel gelijk aan 15 gram en 1 theelepel aan 5 gram, maar voor slowcookerrecepten maakt het niet zoveel uit. Voeg vooral een ruime hoeveelheid kruiden & specerijen toe en strijk lepels niet af.
- De ene pastasoort is de andere niet, dus je kunt niet zomaar een ander soort pasta gebruiken in mijn recepten. Twijfel je: stuur me gerust een berichtje.
- De eieren die zijn gebruikt hebben allemaal maat M of L.
 - Voor alle recepten waarin ik bonen en peulvruchten gebruik, geldt dat ze uit blik komen. Bonen en peulvruchten uit blik giet ik niet af en ik spoel ze ook niet af. Het vocht in het blik zorgt alleen maar voor meer smaak aan het gerecht.
 - Mocht je een recept tegenkomen waarvan je denkt: dat past niet in de pot van mijn slowcooker: je kunt de meeste ingrediënten prima stapelen. De courgetterolletjes en de lasagnerolletjes kun je bijvoorbeeld op elkaar leggen.
 - Te natte gerechten kun je binden met een maizenapapje. Roer hiervoor eerst een eetlepel maizena los in twee eetlepels water, voordat je het toevoegt aan het gerecht.
 - Voor alle ingrediënten die een schilletje hebben – denk aan aardappelen, zoete aardappel, pompoen en wortel – geldt: eerst schillen en daarna verder verwerken.

Sabines
favoriete
slowcookers
↘



• **Cook@Home Searing** **3,5 liter Slowcooker**

Deze slowcooker is ideaal als je met minder mensen eet en kleinere gerechten bereidt. Een 3,5 liter slowcooker is vaak voldoende voor 2-3 personen.

• **Good-to-Go Multicooker**

De Good-to-Go Multicooker bevat meerdere kookfuncties waarvan twee slowcookerstanden. De pot is net iets ruimer dan de MaxiCook 6 liter Searing Slowcooker en dus ideaal voor grotere gerechten. Met dit product kun je ook stomen, braden, sous-vide koken en schroeien.

EEN RECEPT SLOWCOOKERPROOF MAKEN

In principe kun je vrijwel alles in de slowcooker bereiden, het vergt alleen wat rekenwerk om een bestaand recept om te bouwen naar een slowcookerproof variant. Met onderstaande tabel kun je jouw favoriete recepten omrekenen voor de slowcooker.

Een gerecht kun je vervolgens het beste op de volgende manier in de slowcooker opbouwen:

- Harde groenten onderop
- Koolhydraten in de vorm van rijst of pasta daarbovenop
- Gevolgd door fijne groenten zoals doperwtten of spinazie of proteïnen als tofu
- Tot slot schenk je de vloeistoffen rondom en over de andere ingrediënten.

KOOKTIJD RECEPT	KOOKTIJD STAND <i>LOW</i>	KOOKTIJD STAND <i>HIGH</i>
15-30 minuten	4-6 uur	1,5-2 uur
30-45 minuten	6-10 uur	3-4 uur
1-3 uur	8-10 uur	4-6 uur



Zoete aardappel- wortelsoep met miso



20MIN



4U - 6U



4U 20MIN -
6U 20MIN

INGREDIËNTEN (6 PERSONEN)

- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 ui, gesnipperd
- 400 g zoete aardappel, in blokjes
- 500 g winterpeen, in stukken
- 2 el misopasta
- 1 tl kerrie
- 750 ml groentebouillon
- 200 ml kokosmelk
- peper en zout

Topping

- 1 bosui, in ringen
- chilipoeder
- (kook)room

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten bij elkaar in de pot van de slowcooker en gaar de soep 6 uur op *Low* of 4 uur op *High*.

Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

Schep de zoete aardappel-wortelsoep in diepe borden en garneer de soep met bosui, een snufje chilipoeder en een scheutje kookroom.

Butter tofu met kikkererwten

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 400 g tofu
- 150 g (zwarte) kikkererwten, uit blik
- 1 ui, gesnipperd
- 1 tl gember, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el garam masala
- 1 el kerrie
- ½ tl cayennepeper
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 75 g tomatenpuree
- 400 ml kokosmelk

BEREIDINGSWIJZE

Wikkel het blok tofu in een paar vellen keukenrol. Leg er iets zwaars op en laat de tofu 15-30 minuten uitlekken. Snijd daarna in blokjes.

Voeg de tofu samen met alle andere ingrediënten toe aan de pot van de slowcooker. Schep goed om en gaar de butter tofu 6 uur op Low of 3,5 uur op High.





Rucolastamppot met zongedroogde tomaat



20MIN



3U - 5U



3U 20MIN - 5U 20MIN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 kg kruimige aardappelen, geschild en in stukken
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngenhakt
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 rode peper, fijngenhakt zonder zaadjes
- 100 g zongedroogde tomaten
- 100 g rucola
- 150 g belegen kaas, geraspt
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de aardappelen in de pot van de slowcooker.

Voeg de ui, knoflook, rode paprika, rode peper en zongedroogde tomaten toe. Er mag rustig wat van de zongedroogde-tomatenolie mee worden geschept, dat zorgt alleen maar voor smaak!

Gaar de aardappelen 5 uur op *Low* of 3 uur op *High*.

Stamp de aardappelen fijn met een aardappelstamper en schep de rucola en belegen kaas erdoor. Breng de stamppot op smaak met peper en zout.

Make it vegan

Vervang de belegen kaas door plantaardige Goudse kaas.



Tip

Dit gerecht maak je klaar in twee etappes: eerst de saus en daarna het complete gerecht. Uiteraard kun je er ook voor kiezen om de saus in een gewone pan te laten stoven. Laat in dat geval de saus zo'n 30 minuten zachtjes pruttelen.

Bonustip

Maak de saus een dag van tevoren en bewaar deze in de koelkast. Op deze manier kunnen de smaken goed intrekken en wordt de saus extra lekker.

Melanzane alla Parmigiana



1U 40MIN



4U 30MIN - 9U



6U 10MIN - 10U 40MIN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Saus

- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 ui, gesnipperd
- 800 g tomatenblokjes
- 1 el tomatenpuree
- 2 el gedroogde oregano
- 15 g vers basilicum, grof gehakt

En verder

- 2 aubergines, in plakken van 2 mm
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 bol mozzarella, in stukken
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de knoflook, ui, tomatenblokjes, tomatenpuree, oregano en het basilicum in de pot van de slowcooker. Gaar de saus 4 uur op *Low* of 2 uur op *High* en breng op smaak met peper en zout.

Leg de plakken aubergine op een groot bord. Strooi rijkelijk zout over de aubergines en laat een uur staan om zo veel mogelijk vocht uit de groente te onttrekken. Dep de aubergines na een uur met keukenrol helemaal droog.

Bouw de melanzane als lasagne op: elk laagje aubergine wordt gevolgd door een laagje saus. Strooi over elke laag saus een beetje van de Parmezaanse kaas. Je kunt de melanzane direct in de pot van de slowcooker opbouwen, maar als er een ovenschaal in jouw slowcooker past, is het makkelijker om die te gebruiken.

Gaar de melanzane 5 uur op *Low* of 2,5 uur op *High*.

Verdeel de laatste 30 minuten de mozzarella over de melanzane, zodat de kaas kan smelten.

Laat de melanzane 10 minuten staan voordat je het gerecht serveert.

Ratatouille



25MIN



3U - 6U



3U 25MIN - 6U 25MIN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 2 uien, gesneden
- 1 rode ui, grof gesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 aubergine, in blokjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 400 g tomatenblokjes
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 2 takjes oregano
- 1 el rodewijnazijn
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten in de pot van de slowcooker. Schep om en gaar de ratatouille 6 uur op *Low* of 3 uur op *High*.

Breng op smaak met peper en zout.

Lekker met vers brood of een soepje.



Burritobowls met zwarte bonen

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

Rijst

- 200 g witte rijst
- 250 ml groentebouillon
- 400 ml gezeefde tomaten
- 1 jalapeño, fijngesneden
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl paprikapoeder
- zout

Zwarte bonen

- 350 g zwarte bonen, gedroogd
- 1 ui, gesnipperd
- 6 teentjes knoflook, fijngehakt
- 800 ml groentebouillon
- 1 el gemalen komijn
- 1 el gedroogde oregano
- 2 laurierblaadjes
- sap van ½ limoen
- zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe voor de rijst alle ingrediënten bij elkaar in de pot van de slowcooker. Gaar de rijst 5 uur op *Low* of 2,5 uur op *High*.

Spoel de zwarte bonen goed af onder de kraan en doe in de pot van de slowcooker. Het is niet nodig om de bonen eerst te weken.

Voeg de ui, knoflook, bouillon, komijn, oregano, laurierblaadjes en het limoensap toe. Roer goed door en gaar de bonen 9 uur op *Low* of 6 uur op *High*.

Haal de laurierblaadjes uit de pan en breng de bonen op smaak met zout.

Serveer de tomatenrijst met de zwarte bonen en andere toppings naar wens. Ik serveer er tortilla-chips, mais uit blik en verse guacamole bij.

Tip

Dit gerecht maak je klaar in twee slowcookers of bereid de rijst in een gewone pan.



Broodje pulled portobello



15MIN



2U 30MIN - 4U

2U 45MIN -
4U 15MIN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 rode ui, in halve ringen
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 400 g portobello's, in reepjes
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 1 el donkere basterdsuiker
- 1 el tomatenketchup
- 50 g barbecuesaus
- 200 g tomatenblokjes

En verder

- 4 pistolets
- 4 el mayonaise
- 1 groene paprika, in reepjes
- 1 handje ijsbergsla, in reepjes
- gekaramelliseerde uien (zie blz. 167)

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten bij elkaar in de slowcooker en gaar de portobello's 4 uur op *Low* of 2,5 uur op *High*.

Snijd de pistolets open en besmeer de binnenkant met mayonaise.

Verdeel de groene paprika en ijsbergsla over de broodjes. Schep de pulled portobello in de broodjes en top af met gekaramelliseerde uien.

